

Пн День

МЕНЮ		
	выход	калории
ЗАВТРАК		
Яйцо вареное	1 шт.	136,12
Чай сладкий	200	41,2
Бутерброд с маслом	43	170
2-й ЗАВТРАК		
Сок	100	61
Вафли	25	87,5
ОБЕД		
Суп картофельный.	200	182,6
Голубцы левивые с отв. мясом	200	266,4
Компот.	200	113
Хлеб пшеничный	0,60	157,2
ПОЛДНИК		
Сырник из творога	200	468
Какао с молоком	200	118,66
выход	1465	1784,2

Пн День

МЕНЮ		
	выход	калории
ЗАВТРАК		
Каша молочная «Овсяная»	200	223
Кисель.	200	123,6
Бутерброд с повидлом	75,4	236,47
2-й ЗАВТРАК	100	55,2
яблоко		
ОБЕД		
Суп с рыбными консервами	200	133,8
Котлеты рубленые	80	185,34
Картофельное пюре	120	109,8
Компот	200	113
Хлеб пшеничный	0,60	157,2
ПОЛДНИК		
Макароны запеченные с яйцом	100	119,35
Снежок	200	156
выход	1535,0	1763,69

III День

Ю. С. Сидорова

МЕНЮ		
	выход	калории
ЗАВТРАК		
Каша молочная «Манная»	200	215
Чай сладкий	200	41,2
Бутерброд с маслом и сыром	50	154,45
2-й ЗАВТРАК		
Сок	100	61
Пряник	20	70
ОБЕД		
Борщ на мясном бульоне со сметаной.	200	64,98
Гуляш из отв. мяса	80	312,56
Гарнир гречка рассыпчатая	120	216,4
Компот.	200	113
Хлеб пшеничный	0,60	157,2
ПОЛДНИК		
Блинчики	100	185,45
Какао с молоком	200	118,66
выход	1530	1709,9

IV День

МЕНЮ		
	выход	калории
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	200	390,76
Чай с лимоном	200	43,1
Бутерброд с маслом	50	325,6
2-й ЗАВТРАК		
Снежок	100	78
ОБЕД		
Рассольник ленинград.	200	96,6
Котлета любительская	80	112
Горох отварной	120	178,2
Компот.	200	113
Хлеб пшеничный	0,60	157,2
ПОЛДНИК		
Каша молочная «Рисовая»	200	239,34
Кисель	200	123,6
выход	1610	1856,59

V День

МЕНЮ		
	выход	калории
ЗАВТРАК		
Каша молочная «Дружба»	200	223,16
Кофейный напиток.	200	145,34
Бутерброд с маслом сыром	50	154,45
2-й ЗАВТРАК		
Яблочный сок	200	122
Вафли	30	156,3
ОБЕД		
Суп картофельный с фрикадельками	200	108
Мясо тушеное с овощами	200	268,24
Компот	200	113
Хлеб пшеничный	0,60	157,2
ПОЛДНИК		
Биточки манные, рисовые	200	292
Чай с сахаром и лимоном	200	43,1
выход	1740	1782,79

VI День

МЕНЮ		
	выход	калории
ЗАВТРАК		
Вареники ленивые	200	412
Какао на молоке	200	118,66
Бутерброд с повидлом	75	236,47
2-й ЗАВТРАК		
Снежок	150	117
ОБЕД		
Суп гороховый.	200	106,6
Тефтели из говядины	80	168,98
Капуста тушеная	120	90,12
Компот.	200	113
Хлеб пшеничный	0,60	157,2
ПОЛДНИК		
Каша молочная «Манная»	200	215
Чай с сахаром и лимоном	200	45,56
выход	1685	1780,59

VII День

МЕНЮ		
	ВЫХОД	калории
ЗАВТРАК		
Суп молочный с вермишелью	200	187,04
Кофейный напиток.	200	145,34
Бутерброд с маслом	50	32,56
2-й ЗАВТРАК		
Яблочный сок	200	122
Печенье	40	183,2
ОБЕД		
Щи на мясном бульоне	200	67,8
Рисовый плов из птицы	200	380
Компот	200	113
Хлеб пшеничный	0,60	157,2
ПОЛДНИК		
Пирожки с картофелем	140	344,4
Чай с сахаром и лимоном	200	43,1
ВЫХОД	1450	1775,64

VIII День

МЕНЮ		
	ВЫХОД	калории
ЗАВТРАК		
Лапшевник с творогом	200	365,16
Чай с сахаром и лимоном	200	43,1
Бутерброд с повидлом	75	236,47
2-й ЗАВТРАК		
Сок	200	122
Пряники	20	70
ОБЕД		
Суп с клецками.	200	69,2
Жаркое по домашнему	200	241,18
Компот.	200	113
Хлеб пшеничный	0,60	157,2
ПОЛДНИК		
Каша молочная «Гречневая»	200	222,38
Снежок	200	156
ВЫХОД	1755	1795,69

4/Х Дель

МЕНЮ		
	выход	калории
ЗАВТРАК		
Каша молочная «Пшенная»	200	224,94
Чай с сахаром и лимоном	200	43,1
Бутерброд с маслом, сыром	50	154,45
2-й ЗАВТРАК		
Яблочный сок	200	122
Печенье	40	183,2
ОБЕД		
Борщ на мясном бульоне	200	75
Котлета мясная	80	185,34
Картофельное пюре	120	109
Компот	200	113
Хлеб пшеничный	0,60	157,2
ПОЛДНИК		
Пирог открытый сладкий	130	357,5
Кисель	200	61,8
выход	1455	1787,33

Х Дель

МЕНЮ		
	выход	калории
ЗАВТРАК		
Каша молочная «Дружба»	200	223,16
Кофейный напиток	200	145,34
Бутерброд с маслом, сыром	65	154,45
2-й ЗАВТРАК		
Зефир	40	183,2
ОБЕД		
Суп фасолевый	200	118,06
Гороховое пюре	120	178,2
Гуляш из отварного мяса	80	125
Компот	200	113
Хлеб пшеничный	0,60	157,2
ПОЛДНИК		
Картофельная запеканка с отварным мясом	114	151,94
Какао на молоке	200	118,66
выход	1539	1769,24